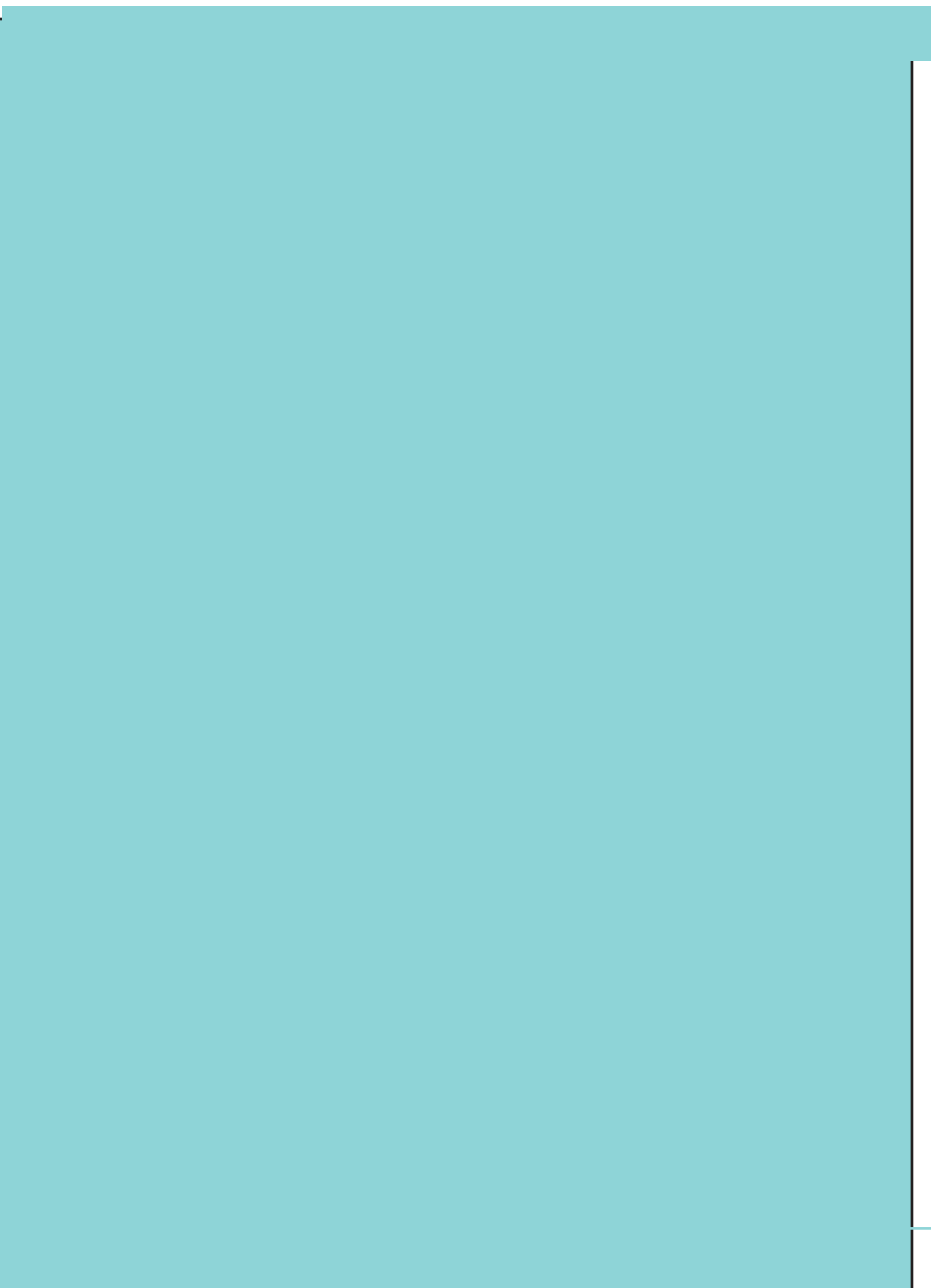


مساعدة الشخص المسن في الحركة



4. وسائل لتأهيل مهنة المساعد المنزلي



مساعدة الشخص المسن في الحركة

يجب حث الشخص المسن على "التحرك" وليس على استبدال نفسه بك، ولكن بتشجيع الميل الشخصية له واستخدام القدرات المتبقية. وحثه على الانشغال بشئونه الشخصية (العناية بالنظافة الصحية) وإذا كان ممكنا إشراكه في الأنشطة المنزلية.

من المهم بالنسبة لمن يعيش مع شخص قدراته الحركية منخفضة أن يقوم بمساعدته على التحرك بدون أخطار بطريقة صحيحة مع خاشي العادات السيئة.

الوقاية من السقطات:

- استخدام الأحذية "calzature" الملائمة: المريحة التي يمكنها إيقاف الكعب، مع أرضية تمنع الانزلاق، ولا تستخدم الخف.
- إزالة العوائق "ostacoli" من البيئة المنزلية والمواقف التي تشكل خطورة. (مثلا: الأرضية المبللة أو الملمعة بالشمع)
- إزالة السجاد "tappeti"
- إزالة الأسلاك "fili elettrici" الكهربائية غير الموضوعة في مكانها الصحيح
- الانتباه للأشياء البارزة "spigoli"
- الانتباه للإضاءة الضعيفة
- افحصي تنظيم المقابض "maniglioni" الموضوعة في الحمام
- خاشي الجلسات المنخفضة أكثر من اللازم (بما في ذلك دورة المياه)

صحي للشخص إذا:

- سار من خفض الرأس
- جرف قدميه
- عند الاستناد على كل شيء مع خطورة أن يستند على شيء غير ثابت "instabile"
- استخدم العصا بطريقة خاطئة.

الأوضاع

في الجسد البشري هناك مناطق يخضع فيها الجلد بصورة أكبر لضغط "pressione" الجسم، وبخاصة المناطق التي تجاور البروز العظمي. في هذه المناطق يمكن أن تنشأ عوائق للدورة الدموية العادية.

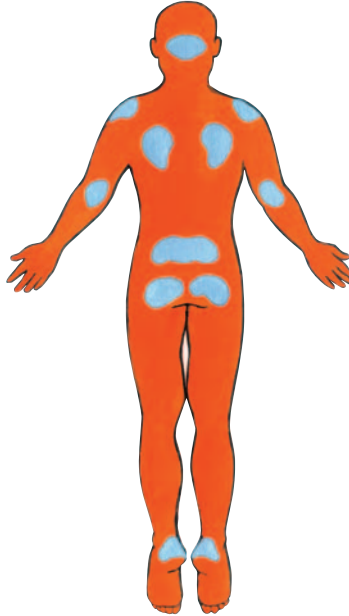
والبقاء فترة أطول من اللازم في وضع واحد يمكن أن يحدث قرح في البداية تكون جلدية ثم تمتد إلى النسيج تحت الجلد. هذه القروح تسمى: قروح الفراش.

من المهم تجنب حدوثها لأنها ما أن تحدث حتى يكون من الصعب شفاؤها، وتساء معها حياة المسن. لأنها تستلزم تدابوا وعناية خاصة.

ولتجنبها:

- نؤعي **الوضع "posizione"** على الأقل كل ساعتين
- جنبي أن تكون الأسطح التي يتم الاستناد عليها صلبة
- جنبي الملاءات خشنة الملمس أكثر من اللازم
- جنبي نشوء ثنيات في الملاءة
- جنبي الفرش المضادة للماء (لأنها تحتفظ بالرطوبة وتسهل إنهاك الجلد)
- إذا كان الشخص حاملا **للقسطرة "catetere"** فانتبهي إلى أنها لا تسحق تحت جسمه.

كل هذه الظروف تسهل ظهور قرح الفراش قبل موعدها (خاصة إذا صاحبها عناية قليلة بالنظافة العامة وتدهور في حالة الجلد).



إذا لم يكن محظورا عليه بالتحديد فإن الشخص يمكن أن يغير وضع الاستلقاء على الظهر "supino" إلى الجانب الأيمن والأيسر. بالنسبة لوضع النوم على الجانب "sul fianco" بشكل خاص أذعه إلى:

- مد الطرف السفلي من الجانب الذي يريد الاستدارة إليه.
- ثني الساق الأخرى ومساعدة الشخص على الاستدارة
- وضع وسادة تحت الساق المنثنية لسندها وأخرى خلف الظهر لحفظ الوضع.



في الفراش يوصى في الغالب بوجود **حواف "sponde"** عالية أو ما يشبه الحواف العالية وهي مفيدة في حالة خوف الشخص من السقوط العارض. وأحيانا تصلح الدعائم المفيدة للمسن في الاستدارة من جانب إلى جانب آخر من السرير.

تغير الوضع من الاستلقاء إلى الجلوس

تجنب النهوض بثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام وحاول أن تسهل دائما الانتقال من وضع الاستلقاء إلى وضع الجانب.

وضع الجلوس يتم الوصول إليه عبر تعليم الشخص أن:

1. يثني ساقيه
2. يستدير على جانبه
3. يضع ساقيه خارج السرير
4. تقديم العون عن طريق الدفع بالذراعين للوصول إلى وضع الجلوس.



الانتقال من السرير إلى عربة متحركة (أو مقعد)

ما أن يجلس على السرير حتى تطلب:

1. أن يضع قدميه ملامستين للأرضية ويستحسن أن يقوم بذلك وحده، ثم الوقوف أمامه لمساعدته وسنده تحت الإبط وإيقاف حركة قدميه بواسطة قدميك.
2. إدارة الجسد نحو المقعد والجلوس مع مراقبة النزول بجعله يسند يديه على مسندي المقعد وجعله **يميل إلى الأمام** "inclinare in avanti" بنصف جسمه العلوي (وذلك حتى لا يفقد توازنه إلى الخلف ويسقط بنقله).

عند استخدام عربة متحركة تأكدي دائما أن العربة **مكبوحة** "frenata" الحركة جيدا وأن المكابح تعمل بشكل طيب لتحاشي وقوع حوادث في لحظة الاستناد عليها (على سبيل المثال: ابتعاد العربة المتحركة)

الانتقال من وضع الجلوس إلى وضع الوقوف على القدمين

يتم التسهيل على الشخص بجلسة مرتفعة ارتفاعا كافيا (يمكن ذلك بواسطة وسادة) ووجود مساند للمقعد.

1. انقلي الحوض إلى الأمام
2. قرب القدمين تحت المقعد
3. اثني نصف الجسم العلوي إلى الأمام
4. ارفعي مع الدفع باليدين على الذراعين أو على الركبتين.
5. قفي أمام أو إلى جوار الشخص وساعديه بجره من الذراعين أو من الحزام.



استخدام العصا "bastone"

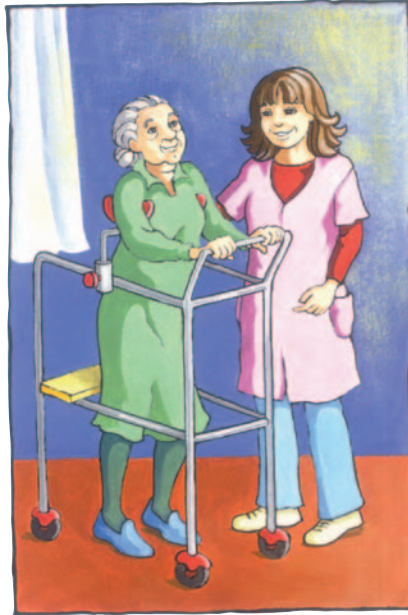
العصا:

- يجب أن تكون ملائمة **لطول "altezza"** الشخص (الذراع المستند يجب أن يكون مفرودا والكتفين على نفس الارتفاع).
 - يجب أن يحملها الجانب السليم ونقلها إلى الأمام قبل تحريك القدمين
 - الاستناد عليها من الجانب مع عدم ابتعادها الشديد عن الجسم.
- الشخص الذي يقدم المساعدة يبقى على الجانب غير السليم حتى يستطيع أن يتدخل بطريقة فعالة في حالة فقد الاتزان.

استخدام المشاية أو "الجراية" "deambulatore"

الجراية ذات الإبطين تستخدم في العادة في المراحل الأولى فقط من عملية **إعادة التنشيط "riabilitazione"** أو في الأمراض التي لا يسمح فيها بالحمل (كسور الحوض أو الأطراف السفلية) لأنها لا تسهل الحركة والاستقلال الذاتي للمسن.

لتسهيل الدعم الجيد للإبطين يجب أن تبقى على مستوى عالٍ بشكل كاف بحيث تدعم ثقل الشخص ولا تسبب ألماً تحت الإبطين. من الضروري الإشراف على الاستخدام لأن الاستخدام غير المناسب لهذه الوسيلة المساعدة يمكن أن يسبب السقوط.



الجرابية ذات العجلات الأربع أكثر ملاءمة لاستخدام الاكتفاء الذاتي والاعتماد على النفس لأن الشخص يمكن أن يستند عليها باليدين أو بمقدم الذراعين.

من الأمراض الأكثر انتشارا لدى المسنين بطء الحركة (انخفاض الحركية) المرتبط غالبا بالميل للسقوط إلى الخلف (**الدفع للخلف**) "**retropulsion**". وفي هذه الحالة لا يوصى بدعم المريض رغما عنه. سوف يكون من الأفضل دعوته إلى الاستناد إلى طاولة (مستقرة استقرارا تاما) أو نطلب إليه باستمرار أن يمد يديه إلى الأمام حتى بحركات مقصودة، مثل نقل أشياء أو لمسها. هذا التمرين يمكن اقتراح تنفيذه جلوسا في البداية ومن ثم وقوفا على القدمين في نهاية الأمر. دعوته إلى ارتداء حذائه ومساعدة نفسه باليدين ولمس الركبتين والانزلاق ناحية الكعبين.

عند استعمال السلالم

في صعود السلم وهبوطه من الممكن استخدام مسند السلم. أثناء الصعود ابق دائما خلف الشخص، أما في الهبوط فضعي نفسك على العكس أمامه.

إذا كانت هناك مشكلة واضحة أكثر في إحدى الساقين فإنها يجب أن تكون الأولى في هبوط درجة السلم والعكس في الصعود، أي استخدام العضو الأكثر صلاحية.



كيف تساعد المريض على ارتداء ملابسه

حاولي تشجيع المسن على إتمام هذه العمليات معتمدا على نفسه وحده قدر الإمكان.. حتى إذا تطلب ذلك وقتا طويلا. احترمي إيقاعه وعاداته.

استخدمي قطع الملابس الأسهل في الارتداء: سراويل وتنورات بإستك في الخصر أو بفتحة لها سوستة، سترات وقمصان بفتحة من الأمام، أحذية بطريقة اللصق في الغلق أو بسوستة. في حالة ما إذا كان الشخص **مشلولا "paralizzato"** في ناحية كاملة من الجسم فإن هذه الناحية هي التي يبدأ منها ارتداء الملابس وآخر ناحية يخلع منها الملابس.

النظافة الشخصية

من الأمور الأساسية إمكانية الوصول إلى الحمام، سواء كان الشخص يمشي بمشاية أو جرّاية أو بعصا أو ينتقل على عربة أو مقعد متحرك. من الممكن أن يكون ضروريا نقل الأثاث (الغسالة وقطع الأثاث الصغرى) بطريقة تسمح للعربة أو المقعد المتحرك بالمرور بمرونة ويسر حتى تستطيع مثلا أن تصل أمام الحوض. متى كان ذلك ممكنا استخدم الدش وليس حوض الاستحمام (ضع سجاجيد لمنع الانزلاق). من المناسب وجود مقابض يمكن الاستناد عليها لتسهيل جميع العمليات المذكورة. جميع المناورات ينبغي أن تتطلب الحد الأقصى من التعاون من جانب الشخص بطريقة لا تجعله سلبيا دائما. جميع **المساعدات التقنية "ausili tecnici"** المذكورة (السرير والعربة المتحركة والجرّاية والأحذية ...) يجب أن تكون مناسبة حسب إرشادات المختص (الطبيب الباطني وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي العلاج التأهيلي).

التغذية

حتى في هذه الوظيفة يتم حث المريض على أقصى قدر من **الاعتماد على الذات "autonomia"**. في حالة وجود صعوبات حركية في الطرف الأعلى من الممكن استخدام أدوات مساعدة متنوعة: مفارش لمنع الانزلاق يمكن وضع الصحن عليها بحيث تبقى ثابتة. أدوات الطعام بمقبض أكبر أو منحوتة القالب عندما تكون هناك صعوبات في الضغط (داء المفاصل، الخ) وأكواب منحوتة القالب أو لها يد. توجد أدوات مساعدة متنوعة يمكن تهيئتها خصيصا حسب احتياجات المريض. تدخلى في إكمال التغذية فقط في حالة امتدادها لفترة طويلة وفي كل الأحوال يجب أن تتم بطريقة صحيحة ومرضية.

